disfrutar!
es sentirse bien by enjoy!

Guía entrenamiento equilibrado

Cómo estructurar una semana de entrenamiento equilibrada



Índice

3 Cómo organizar una semana de entrenamiento paso a paso

4 ¿Qué significa tener una semana de entrenamiento equilibrada?

6 Los cuatro pilares de una semana de entrenamiento bien estructurada

8 Ejemplo de una semana de entrenamiento equilibrada

11 Cinco errores al organizar una semana de entrenamiento

11 Cómo adaptar tu rutina a tu vida real

12 En Enjoy! te ayudamos a crear una rutina que puedas mantener

Aprende cómo organizar una semana de entrenamiento equilibrada con fuerza, cardio, descanso y recuperación. Descubre una planificación realista para crear un hábito duradero.



Entrenar más no siempre significa entrenar mejor. De hecho, una de las razones por las que dejamos de hacer ejercicio o sentimos que no progresamos es porque no seguimos una planificación equilibrada. Hay semanas en las que solo hacemos cardio, otras en las que entrenamos fuerza todos los días, otras en las que improvisamos según el tiempo que tenemos... ¡Error!

Para solventarlo, no necesitamos pasar horas en el gimnasio ni seguir una rutina perfecta para conseguir resultados. Lo importante es combinar distintos tipos de entrenamiento, respetar los tiempos de recuperación y adaptar la planificación a nuestro ritmo de vida.

Si quieres convertir el ejercicio en un hábito duradero, **una semana bien estructurada es la clave.**

Si buscas una forma sencilla de organizar tus entrenamientos, quédate con esta idea:

- *Combina entrenamiento de fuerza, ejercicio cardiovascular, movilidad y descanso*
- *No es necesario entrenar todos los días para mejorar*
- *Alternar distintos estímulos favorece el progreso y reduce el riesgo de lesiones*
- *La mejor planificación es aquella que puedes mantener semana tras semana*

¿Cómo organizar una semana de entrenamiento paso a paso?

Si buscas una referencia sencilla, una semana de entrenamiento equilibrada suele incluir:

- **2 o 3 sesiones de entrenamiento de fuerza**
- **1 o 2 sesiones de ejercicio cardiovascular**
- **1 sesión de movilidad, estiramientos o recuperación activa**
- **1 o 2 días de descanso,** según tu nivel y cómo te encuentres

Esta distribución no es una norma fija, sino una base que puedes adaptar a tu experiencia, tus objetivos y el tiempo del que dispongas.

¿Qué significa tener una semana de entrenamiento equilibrada?

Una planificación equilibrada no consiste en hacer un poco de todo sin orden. Significa repartir los diferentes tipos de entrenamiento para que trabajen de forma complementaria y permitan que el cuerpo se recupere entre sesiones.

Cada tipo de actividad cumple una función distinta. La fuerza ayuda a desarrollar músculo y proteger las articulaciones; el ejercicio cardiovascular mejora la resistencia y la salud del corazón; la movilidad favorece una mejor calidad de movimiento; y el descanso permite que el organismo se adapte al esfuerzo realizado.

Cuando alguno de estos elementos falta, es más fácil que aparezcan el cansancio, la falta de motivación o el estancamiento.

No hagas siempre el mismo entrenamiento

Es normal encontrar una actividad que nos guste y repetirla una y otra vez. Sin embargo, realizar siempre el mismo tipo de ejercicio limita el desarrollo físico y puede hacer que los progresos se frenen con el tiempo.

Combinar diferentes estímulos mantiene el cuerpo activo y hace que entrenar también resulte más entretenido.

Descansar también forma parte del entrenamiento

Es normal encontrar una actividad que nos guste y repetirla una y otra vez. Sin embargo, realizar siempre el mismo tipo de ejercicio limita el desarrollo físico y puede hacer que los progresos se frenen con el tiempo.

Combinar diferentes estímulos mantiene el cuerpo activo y hace que entrenar también resulte más entretenido.



Los cuatro pilares de una semana de entrenamiento bien estructurada

1 Entrena con regularidad

Olvídate de hacer sesiones muy largas todos los días. Mantener una frecuencia constante suele ser mucho más efectivo que entrenar de forma intensa solo cuando tienes tiempo.

Lo básico es encontrar un ritmo que puedas mantener durante todo el año.

2 Da prioridad al entrenamiento de fuerza

La fuerza es uno de los pilares de cualquier rutina equilibrada. Ayuda a mantener la masa muscular, mejorar la postura, proteger las articulaciones y facilitar las actividades del día a día.

No importa si eres principiante o si llevas años entrenando: incluir ejercicios de fuerza siempre aporta beneficios.



3 Completa la semana con ejercicio cardiovascular

Caminar a buen ritmo, correr, montar en bicicleta, nadar o participar en actividades dirigidas mejora la capacidad cardiovascular y ayuda a mantener una buena salud general.

No hace falta que todas las sesiones sean de alta intensidad. De hecho, alternar ritmos suele ofrecer mejores resultados y facilita la recuperación.

4 Reserva tiempo para recuperar

La recuperación no consiste únicamente en descansar. También incluye actividades suaves como caminar, hacer estiramientos, practicar yoga, trabajar la movilidad... Estos momentos ayudan a reducir la rigidez muscular y preparan al cuerpo para el siguiente entrenamiento.

Además del descanso físico, cuidar tu bienestar mental también influye en el rendimiento. Practicar técnicas de relajación puede ayudarte a gestionar mejor el estrés y favorecer la recuperación entre entrenamientos.



Ejemplo de una semana de entrenamiento equilibrada

Ten en cuenta que esta planificación es orientativa y puede adaptarse según tu nivel, tus objetivos y el tiempo del que dispongas, pero puede servirte como modelo para inspirarte.

Día de la semana	El objetivo es	Nuestra propuesta de entrenamiento
Lunes	Ganar fuerza	Entrenamiento de fuerza de cuerpo completo
Martes	Mejorar la resistencia	Cardio moderado o actividad dirigida
Miércoles	Recuperar	Movilidad, estiramientos o descanso activo
Jueves	Desarrollar fuerza	Segunda sesión de fuerza
Viernes	Activarte	Cardio suave + ejercicios de core
Sábado	Disfrutar moviéndote	Senderismo, pádel, piscina, ciclismo o una clase colectiva
Domingo	Recuperación	Descanso o paseo tranquilo

Alternar días de fuerza con sesiones cardiovasculares o de recuperación permite que el organismo tenga tiempo para adaptarse al entrenamiento. Además, reduce la fatiga acumulada y hace que sea más sencillo mantener la constancia a largo plazo.

Cinco errores al organizar una semana de entrenamiento

Querer hacerlo todo desde el primer día

Después de un tiempo sin entrenar es habitual querer recuperar el ritmo rápidamente. Sin embargo, aumentar demasiado el volumen de entrenamiento suele provocar fatiga y hace más difícil mantener el hábito.

No dejar espacio para descansar

Volvemos a recalcar que entrenar todos los días no garantiza mejores resultados. El descanso forma parte de cualquier planificación eficaz.

Repetir siempre la misma actividad

Si solo corres, solo haces pesas o solo acudes a una misma clase dirigida, es probable que estés dejando de trabajar otras capacidades físicas importantes.

Improvisar cada entrenamiento

Llegar al gimnasio sin una idea clara de qué vas a hacer suele traducirse en sesiones poco eficientes y en una menor constancia.

No tener en cuenta tu energía real

Hay semanas en las que el trabajo, la familia o el descanso influyen en cómo te sientes. Aprender a ajustar la intensidad cuando lo necesitas también es una forma inteligente de entrenar.



Cómo adaptar tu rutina a tu vida real

No todas las personas pueden entrenar cinco días por semana, y eso no significa que no puedan mejorar su forma física.

Si solo dispones de tres días, puedes priorizar dos sesiones de fuerza y una de cardio. Si tienes más tiempo, puedes incorporar actividades complementarias, como yoga, natación o movilidad.

Lo importante, como decíamos al principio, no es seguir una planificación perfecta, sino **construir una rutina que encaje con tu día a día.**

Algunas i**deas que pueden ayudarte** son:

- Reserva tus entrenamientos en la agenda igual que cualquier otro compromiso
- Aprovecha sesiones de 30 o 45 minutos cuando tengas poco tiempo
- Alterna distintas actividades para mantener la motivación
- Si una semana surge un imprevisto, adapta la planificación y continúa la siguiente sin intentar compensar entrenando el doble

Recuerda: una semana imperfecta siempre será mejor que abandonar por completo. Por otro lado, recuerda que el entrenamiento es solo una parte de la ecuación. Mantener una alimentación equilibrada también te ayudará a tener más energía y recuperarte mejor después de cada sesión.



En Enjoy! te ayudamos a crear una rutina que puedas mantener



Una rutina que se adapta a tu realidad:

Sabemos que no todas las semanas son iguales. Por eso, te ofrecemos distintas formas de combinar fuerza, cardio, movilidad y recuperación para que encuentres una planificación que puedas mantener en el tiempo.

Movimiento para cada objetivo:

Alterna sesiones en **Sala Fitness**, entrenamiento cardiovascular, piscina, actividades acuáticas y **Actividades Dirigidas** para crear una semana variada, completa y motivadora.

Un plan diseñado para ti:

Con una **Cita con Entrenador**, podrás organizar mejor tus entrenamientos, distribuir las cargas y adaptar tu rutina a tus objetivos, disponibilidad y nivel de experiencia.



Instalaciones que facilitan una planificación equilibrada:

Disfruta de **Salas Fitness de más de 1.000 m2**, zonas de entrenamiento exterior, piscinas climatizadas y de verano, estudios para actividades y espacios diseñados para entrenar a tu manera.



Recuperación que también cuenta:

El progreso no depende únicamente de entrenar. Nuestros centros cuentan con zona de **Spa** con sauna, baño turco, hidromasaje y zonas de relax donde favorecer la recuperación después del esfuerzo.

Bienestar físico y mental:

Complementa tus entrenamientos con contenidos de **Mindfulness,** meditaciones guiadas y propuestas enfocadas a la movilidad y el bienestar para recuperar energía y gestionar mejor el estrés- ¡disponibles en tu **App My Enjoy!**

Nutrición para completar el plan:

Nuestro **Servicio de Educación Nutricional** te ayuda a reforzar hábitos que apoyen tu energía, recuperación y bienestar general.

Todo lo que necesitas en un mismo lugar:

Grandes complejos deportivos con **Sala Fitness, Actividades Dirigidas,** piscinas, espacios de recuperación, acompañamiento profesional y **más de 100 horas de apertura a la semana** para ayudarte a construir una rutina equilibrada, sostenible y adaptable a tu vida real.

¡Adelántate y empieza ya!

No esperes a que llegue el momento perfecto, ya que (lo sentimos) este probablemente no exista.

Empieza con pequeños pasos, ajusta tus expectativas y da prioridad a la constancia sobre la intensidad. Tu cuerpo recordará más rápido de lo que imaginas y cada entrenamiento te acercará de nuevo a tu mejor versión.

La vuelta a la rutina no tiene por qué ser difícil si cuentas con el entorno adecuado, objetivos realistas y un plan adaptado a tus necesidades.

Elige el abono que mejor se adapte a ti y vuelve a disfrutar del deporte en Enjoy!

¡EMPIEZA HOY!

enjoy!®

Tus centros Deportivos y Saludables

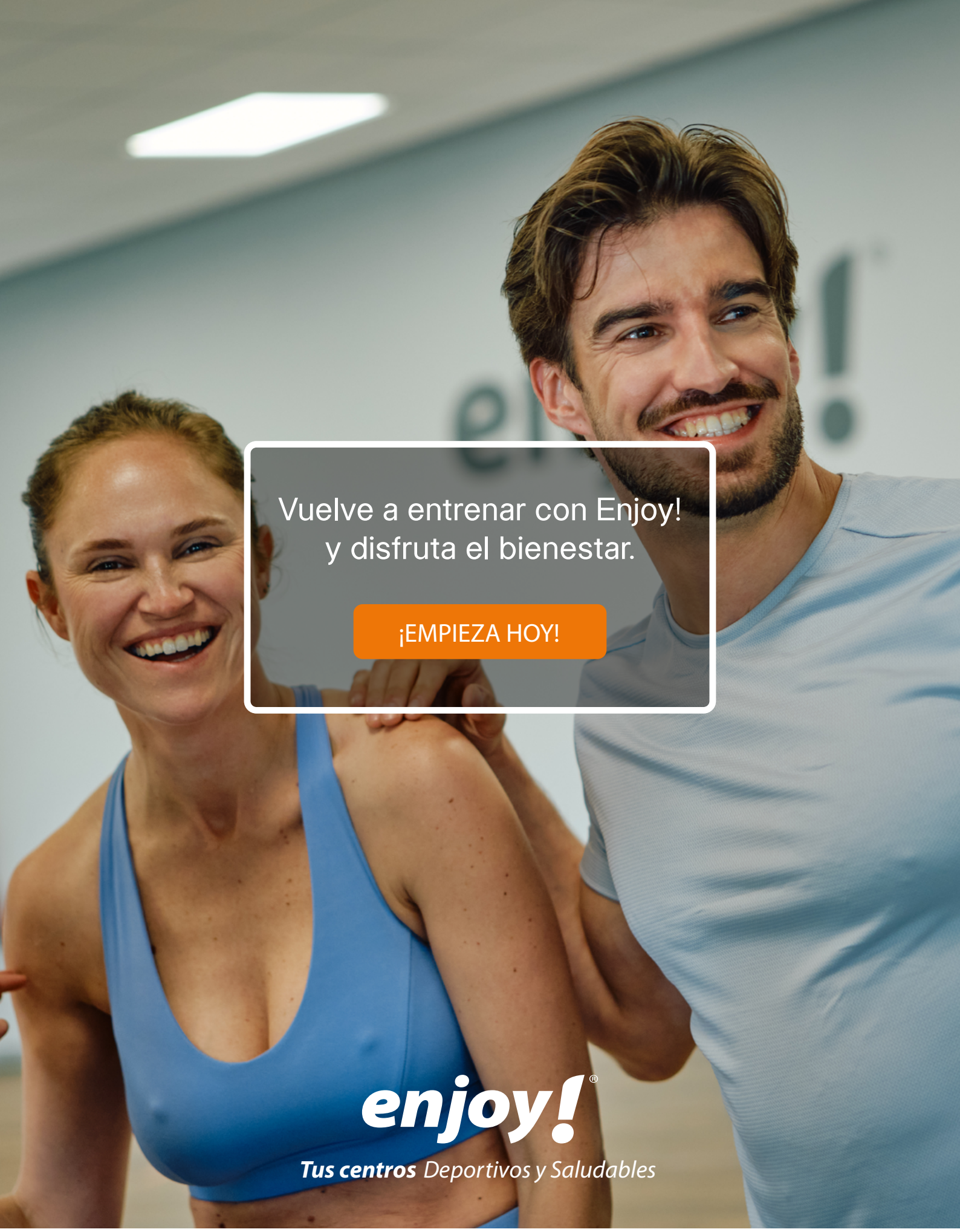
DESCUBRE LOS MEJORES
GIMNASIOS SALUDABLES

con fitness, clases y piscinas para
toda la familia y empieza a DISFRUTAR

DESCUBRE ENJOY



INSTALACIONES
ENJOY ESPAÑA !



disfrutar!
es sentirse bien by enjoy!